



Café-da-manhã - 07:30

Alimentos do cardápio		
opção 1: Café infusão (10%) - 1.5 X. café (120ml)		1.5x G1
opção 1: Ovo frito/mexido, sem óleo - 2 Und. M. (110g)	opção 2: 1 ovo + 30g de queijo coalho	1x G4
opção 1: Tapioca goma - 3 Col. S. (60g)	Opção 2: Cuscuz de milho - 9 Col. S. Ch. (135g)	3x G12
Observações importantes		
café com pouca açucar, 5g em 120ml		

Lanche - 09:30

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Banana prata - 2 Und. (110g)	opção 2: Goiaba - 2 Und. (240g)	2x G9
	орção 3: Laranja - 2 Und. (260g)	

Almoço - 12:00

Alimentos do cardápio		
o _{pção 1:} Salada/legumes crus ou cozidos a vontade(Sem milho, ervilha, frutas(tomate a vontade), batatas, azeitonas, maionese, nem grãos) Não tomar Sucos!		1x G2
Opção 1: Frango, peito, desfiado - 4 Col. S. (100g)	Opção 2: Fígado, bovino, grelhado - 2 Bife M. (100g)	2x G4
	орção 3: Patinho, sem gordura, moído - 6 Col. S. (90g)	
	Opção 4: Tilápia, filé - 2 Filé P. (120g)	
Opção 1: Batata doce, cozida - 3 Fatia P. (120g)	Opção 2: Arroz tipo 1 ou 2, cozido - 3 Col. S. (75g)	3x G5
	орção 3: Batata inglesa, cozida - 6 Col. S. (180g)	
	opção 4: Macarrão cozido - 3 Col. S. (90g)	
o _{pção} 1: Feijão carioca (50% grão, 50% caldo) - 1 Co. P Ch. (55g)	_{Орção 2:} Feijão Fradinho Cozido - 0.5 Co. M. (50g)	1x G6
	opção 3: Feijão preto (50% grão, 50% caldo) - 1 Co. Ch. (55g)	

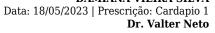
Lanche - 16:00

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Acerola - 10 Und. (190g)	о _{рção} 2: Goiaba - 1 Und. (120g)	1x G9
	о _{рção} 3: Mamão papaia - 0.5 Und. P. (135g)	
	opção 4: Banana prata - 1 Und. (55g)	
Opção 1: Aveia flocos crua - 2 Col. S. (36g)	o _{pção} 2: Pão de forma integral - 2 Ft. (50g)	2x G12
	о _{рção} 3: Tapioca goma - 2 Col. S. (40g)	



DAMIANA VIEIRA SILVA Data: 18/05/2023 | Prescrição: Cardapio 1 Dr. Valter Neto

Opção 1: Leite de vaca, desnatado, pó - 2 Col. S. (22g)	opção 2: Leite de vaca, desnatado, UHT - 1 Copo D. CH. (240ml)	1x G13
	opção 3: Queijo coalho - 2 Ft. P. (30g)	
	Opção 4: 1 ovo mexido	





Jantar - 19:00

opção 1: Salada/legumes crus ou cozidos a vontade(Sem milho, ervilha, frutas(tomate a vontade), batatas, azeitonas, maionese, nem grãos) Não tomar Sucos!		1x G2
Opção 1: Frango, peito, desfiado - 3 Col. S. (75g)	Opção 2: Ovo frito/mexido, sem óleo - 3 Und. M. (165g)	1.5x G4
	орção 3: Patinho, sem gordura, moído - 4.5 Col. S. (67.5g)	
	орção 4: 2 ovos + 30g de queijo coalho	
Opção 1: Cuscuz de milho - 6 Col. S. Ch. (90g)	орção 2: Tapioca goma - 2 Col. S. (40g)	
	орção 3: Pão de forma integral - 2 Ft. (50g)	2x G12
	Opção 4: Batata doce (120g)	

Observações importantes





DAMIANA VIEIRA SILVA Data: 18/05/2023 | Prescrição: Cardapio 1 Dr. Valter Neto

PESAR TODOS OS ALIMENTOS NA BALANÇA, COM EXCESSAO DOS OVOS!
Usar medidas caseiras, somente para os ovos
Não medir com o olho, pesar os alimentos todos os dias!
Não pesar os alimentos crus, sempre depois de pronto
Primeiras duas semanas de adaptação!
Tomar 250ml água 10 minutos antes da refeição, saciedade!
Comer a salada primeiro te trará mais saciedade!
Não pular refeições!
Tirar fotos, um dia antes de cada consulta,:
Frente, lado e costas.
Mulheres:
Top, short
Homens: Short
Se possível, fotos sempre com a mesma vestimenta.
ME ENVIAR NO WHATSAPP
Fazer aerobio, corrida/bike 60 minutos 6x na semana, aumentando gradativamente a velocidade/ intensidade alta/não caminhar.
Comer somente o que está no planejamento alimentar!
Ilma refeição livre a cada 15 dias





DAMIANA VIEIRA SILVA Data: 18/05/2023 | Prescrição: Cardapio 1 Dr. Valter Neto

Dr. Valter Neto CRN: 30834/P Página 5/5